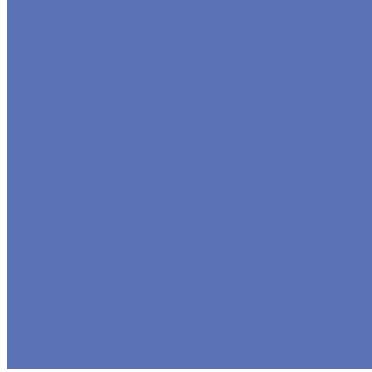


Reisen mit Uveitis



Schöne Ferien!

Ratgeber für Patienten mit Uveitis



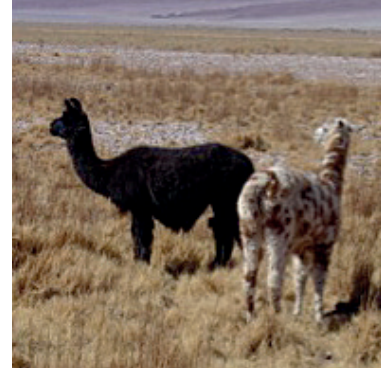
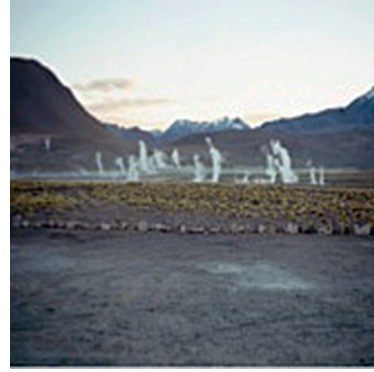
Vorwort

Reisen ist ein wichtiger und besonders schöner Teil des Lebens

Es beginnt mit dem Reiseziel. Wie lange sind Sie in welchem Land, oder in welcher Stadt? Welche Unterkunft haben Sie? Klima und Wetterbedingungen haben Einfluss auf das Wohlbefinden und sollten entsprechend berücksichtigt werden.

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen und Empfehlungen für Ihre Reiseplanung und Vorbereitung. Desweiteren möchten wir Ihnen Informationen zu möglicherweise notwendigen Impfungen weitergeben, was bei der Mitnahme und Einfuhr von Medikamenten zu beachten ist, welche Medikamente zu einer verstärkten Sonnenempfindlichkeit führen, sie finden auch Empfehlungen zur Einnahme von Medikamenten bei Zeitverschiebung und was man in das (Hand-)Gepäck packen sollte

Für eine schöne und erholsame Reise möchte ich Ihnen außerdem eine individuelle Beratung durch Ihren behandelnden Arzt wärmstens empfehlen.



+ Vorbereitungen Fernreise

- Kontrollieren Sie die Gültigkeit Ihres Reisepasses oder des Personalausweises. Viele Länder verlangen, dass der Reisepass zum Zeitpunkt der Ausreise noch 6 Monate gültig ist.
- Informieren Sie sich rechtzeitig vor Reiseantritt über empfohlene Impfungen. Das Robert-Koch-Institut gibt auch Hinweise für Patienten mit Immunsuppression.
- Lassen Sie ggf. eine Reisefähigkeitsuntersuchung machen, z. B. ein Blutbild.
- Personen, die Medikamente einnehmen, sollten einen entsprechenden Vorrat an Medikamenten mitnehmen. Eine englische Erklärung Ihres Zustandes und/oder ein Patientenreisepass mit wichtigen Formularen erleichtern das Mitführen und die Einfuhr von Medikamenten und Injektionsnadeln im/ins Ausland.
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke, was zur Grundausrüstung der Reiseapotheke gehört.
- Ein ärztliches Attest oder ein Schreiben des Arztes für die Fluggesellschaft und die Flugbegleiter kann sehr hilfreich sein. Bei Medikamenten, die gekühlt transportiert werden müssen, ist ein Attest sehr zu empfehlen. Eine entsprechende Kühltasche wird oft vom Medikamentenhersteller kostenlos zugeschickt. Fragen Sie einfach nach.
- Reisekranken-, Reiserücktritts-, Reiseabbruchs-Versicherung abgeschlossen? Informieren Sie sich schon bei der Buchung der Reise über mögliche Stornogebühren.
- Es hat sich bewährt, vor der Abreise schon einmal die Augenärzte/Kliniken im Reiseland herauszusuchen. Im Fall eines akuten Schubs ist man dann vor Ort gewappnet und vergeudet keine Zeit.
- Besorgen Sie sich einen durchsichtigen wiederverschließbaren Plastikbeutel für alle Flüssigkeitsbehälter bis 100 ml.

Zur Mitnahme

Bevor die Reise beginnt, sollten die regelmäßig erforderlichen Kontrollen Arzt sowie die Untersuchungen des Blutbildes nicht versäumt werden.

Eine Umstellung von Medikamenten vor der Reise sollte man vermeiden.

Nehmen Sie ein paar mehr Tabletten oder Spritzen mit als notwendig sind. Es kann Verlust oder Verspätungen kommen.

Grundsätzlich sollten alle Medikamente im Handgepäck gepackt werden. Tabletten außer starke Schmerzmittel (Opiate) - können Sie problemlos transportieren. Starke Schmerzmittel und Spritzen /Penicillin es für eine Flugreise ins Ausland empfehlenswert, eine ärztliche Bescheinigung zu besorgen. Ein Brief vom behandelnden Arztes ist ausreichend. Ein Patient aus medizinischen Gründen, der während des Fluges eine Spritze transportieren muss, ist die Mitnahme erlaubt. Fluggäste werden beim Check-in oder bei der Sicherheitskontrolle aufgefordert, ein entsprechendes medizinisches Attest vorzulegen. Der Fluggast sollte diesen Brief jederzeit bei sich tragen.

Jede Person darf eine beliebige Anzahl durchsichtiger wiederverschließbarer Behälter mit ins Flugzeug nehmen. Im Handgepäck transportierte Flüssigkeitsbehälter dürfen nicht größer als 100ml sein, wenn sie mit einem ärztlichen Attest versehen sind. Der Behälter darf eine beliebige Anzahl an Augentropfen, Spritzen, usw. enthalten. Ein herkömmlicher Gefrierbeutel mit Zipp-Verschluss reicht. Der Beutel sollte vollständig verschlossen sein.

von Medikamenten





Reiseplanung

Reisen und Gesundheit

Wohin geht die Reise?

Neben der „normalen“ To-Do-Liste, haben Uveitispatienten etwas mehr zu beachten. Bei der Wahl des Urlaubsortes sollte man die Entscheidung, wohin die Reise gehen soll, sorgfältig erwägen. Planen Sie eine Erholungs-, Bade-, Abenteuer-, Sport-, Trekking-, Bildungs- oder Berufsreise? Geht es um eine organisierte Reise, eine Individualreise, Gruppenreise, Familienreise, berufliche Reise? Wie verreisen Sie? Mit dem Flugzeug, dem Schiff, dem Bus, dem PKW oder dem Fahrrad? Selbstverständlich sollten Sie Ihren Arzt über die bevorstehende Reise informieren und darauf hinweisen, wenn starke Klimareize, starke und direkte Sonneneinstrahlung, schwülwarmes tropisches Klima, schnelle Änderung von Hoch- und Niederdruck-Wetterlagen zu erwarten sind oder Regionen mit hohem Infektionsrisiko besucht werden. So können Sie möglichen Gesundheitsrisiken vorbeugen.

Impfungen

Viele Uveitispatienten haben durch die Medikamente ein geschwächtes Immunsystem und profitieren besonders von Impfungen. Jedoch sollte die Art des Impfstoffes mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Welche Impfungen werden für die Reise benötigt und in welchen Abständen sollten die Impfungen erfolgen?

Impfungen mit Totimpfstoffen sind in der Regel unproblematisch. Lebendimpfstoffe können jedoch bei immunsupprimierten Patienten oder bei Patienten, die Kortison in hohen Dosierungen verabreicht bekommen, Komplikationen auslösen.

Empfohlen vom Robert-Koch-Institut sind folgende Standardimpfungen:

Polio, Tetanus, Diphtherie

Reiseimpfungen

Um sich über mögliche Infektionsgefahren im Urlaubsland zu informieren, können Sie den medizinischen Info-Service des Tropeninstituts München nutzen.

<http://www.fit-for-travel.de/impfungen.shtml>

Sonne

Einige Medikamente können dazu führen, dass die Haut empfindlich gegenüber Sonneneinstrahlung wird.

Umgang mit der Sonne:

Sonnenschutzmittel 30 Minuten vor dem Sonnenbaden auftragen. Mehrmals am Tag auftragen. Sonnen Sie sich im Schatten. Es dauert zwar länger bis Sie braun werden, dafür hält die Bräune länger. Kein Sonnenbaden zwischen 11-16 Uhr.

Medikamente, die zu einer erhöhten

Lichtempfindlichkeit führen können, sind zum Beispiel:

Methotrexat,
NSAR,
Chloroquin,
Sulfasalazin,
Ciclosporin,
Azathioprin



Tipps und Ideen

Jetlag Zeitverschiebung?

Reise- und Sicherheitshinweise

Alle Infos des Auswärtigen Amts für Ihre sichere Auslandsreise zum kostenlosen Download, oder als Reise-App finden Sie hier:

http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/02-Hinweise/App_Text.html?nn=332634

Die „Fit for Travel- App“

Die „Fit for Travel App“ liefert Ihnen alle Infos für die perfekte Urlaubsplanung, Reiseimpfungen, Gesundheitsrisiken, Regeln für einen gesunden Urlaub.

www.fit-for-travel.de/rund-um-reise/services/fit-for-travel-app/

Mit dem Handy ins Ausland

Smartphones bieten eine gute Informationsquelle im Urlaub, aber man könnte hohe Roamingkosten vermeiden, wenn man Datenroaming im Ausland deaktiviert. Innerhalb der EU kosten Telefonate im Ausland immer weniger. Die Mobilfunkanbieter müssen ihre Kunden warnen, wenn Kosten um die 50 Euro entstanden sind. Dieser Schutz gilt in vielen Fällen auch außerhalb der EU.

Für Gespräche und SMS außerhalb der EU gelten keine Preishöchstgrenzen. Hohe Kosten können für diejenigen entstehen, die von zuhause aus ihre Mailbox nicht deaktiviert haben oder die in ihrem Handy eine ausländische SIM-Karte nutzen.

Die Nutzung von WLAN oder eines Internetcafés wirken zwar verbraucherfreundlich, aber man sollte auf das Versenden von vertraulichen E-Mails oder das Tätigen von Online-Banking, Online-Einkäufen und anderen sensiblen Geschäften sicherheitshalber verzichten.

Jetlag – Zeitverschiebung

Bei Flügen in eine andere Zeitzone passt sich der Körper nur bis zu 1,5 Std. pro Tag an. Zwei bis drei Tage vor Reisebeginn kann der Schlaf der neuen Zeit angepasst werden. Bei einem Flug nach Westen, z. B. Amerika, sollte das Schlafengehen in die Nacht hinein verschoben werden. Bei Flügen nach Osten, z. B. Asien, sollten Sie früher zu Bett gehen.

Medikamente & Zeitverschiebung

Bei Medikamenten, die 2 x am Tag genommen werden, kann man das Intervall verkürzen, um wieder alle 12 Std. seine Tablette einnehmen zu können.

Bei Kortison sollte die Einnahme frühmorgens erfolgen. Bei einer Reise nach Westen dauert es etwas länger bis die nächste Tablette genommen wird. Zur Überbrückung kann man ein Drittel der Dosis am Abend der Ankunft nehmen. Bei einer Reise nach Osten wird die Tablette etwas früher geschluckt.

Alle anderen Medikamente, die man zur gleichen Uhrzeit verabreichen kann, sollte man auch im Urlaub zur gleichen Uhrzeit verabreichen. Z. B. sonntags um 20:00 h spritzen, dann auch in Amerika oder Asien um 20:00 h spritzen.

+ Checkliste

Handgepäck

- Medikamente für die gesamte Reisedauer
- Patientenreisepass und ärztliche Atteste
- Ausweise oder Reisepass
- Tickets (Hotel, Flug, Zug, usw.)
- Wichtige Adressen

Versicherung

- Auslandsreisekrankenversicherung
- Reiserücktrittsversicherung
- Reiseabbruchversicherung

Reiseapotheke

- Desinfektionsmittel
- Medikamente gegen Magen-Darmprobleme
- Kopfschmerztabletten
- Verbandsmaterial

Sonnen- und Insektenschutz

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kopfbedeckung, Hut, Kappe, etc.
- Sonnenbrille
- Kein Parfüm, kein parfümiertes Deodorant verwenden
- Mückenschutzspray
- Evtl. Moskitonetz
- lange Bekleidung

Impfungen

- Impfausweis, nehmen Sie ein Kopie mit auf die Reise
- Standard-Impfungen überprüfen
- Reise-Impfungen
- Malariacheck

Reisedokumente

- Scannen Sie Ihre Reisedokumente und schicken Sie diese an Ihre Mailadresse. So haben Sie immer eine digitale Kopie dabei
- Familien-Mitgliedern oder Freunden die Tel.-Nr. vom Urlaubsort geben. So sind Sie erreichbar.
- Notieren Sie sich die Rufnummer Ihrer Reiseversicherung
- Visum

Nahrungsmittel und Getränke, bedenkenlos sind:

- Frisch gekochtes Gemüse
- Frisch geschältes Obst
- Durchgebratenes Fleisch
- Tee und Limonaden aus Industrie-geschlossenen Behältern
- Alkohol (außer Wein)

Bedenkliche Nahrungsmittel und Getränke in infektionsgefährlichen Ländern sind:

- Rohes Fleisch oder Fisch
- Salate jeder Art, u.a. Grüner, Eier- oder Kartoffelsalat
- Milchprodukte
- Tiefkühlkost, wegen möglicher Unterbrechung der Kühlkette
- Eiswürfel, Wasser aus dem Hahn, Speiseeis
- Frisch gepresste Fruchtsäfte nur dann trinken, wenn Pressgerät und Hände, die mit der Frucht Kontakt hatten, hygienisch sauber sind.

Persönliches

- Geldbeutel
- Smartphone & Ladekabel
- Datenroaming ausgeschaltet
- Wer versorgt die Haustiere, die Pflanzen und wer leert den Briefkasten?
- Autopapiere
- Fahren Sie mit dem Auto? Füllen Sie Wischwasser nach und prüfen Sie den Ölstand.
- Navigation, Karten oder Stadtpläne
- Führerschein
- Bankkarte, Kreditkarte
- Plastikbeutel mit Verschluss

Letzte Runde...

- Sind alle elektrischen Geräte ausgeschaltet?
- Mülleimer geleert?
- Zeitschalter Beleuchtung installiert?
- Fenster und Türen geschlossen?
- Kühlschrank leer?
- Wer ist für Ihr Haus / Ihre Wohnung verantwortlich? Hat diese Person einen Schlüssel?



+ Gute Reise



Anmerkung:

Diese Broschüre kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Fachberater nicht ersetzen. Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Kenntnisstand für Sie erstellt. Haftungs- und Gewährleistungsansprüche gegenüber der DUAG e.V. oder der Autorin M. Reineking werden hiermit ausdrücklich ausgeschlossen.
Stand der Information: November 2016

Mit freundlicher Unterstützung:



Uveitis SHG

www.duag.org

Von Marieke Reineking 2016

